



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001050

Registrata in data 14 Feb 2017 alle ore 12:30

da CRISTINA RABUANO

Insalatina di grano, verdure arrostiti e olio di peperone bruciato

Una squisita, colorata e allegra insalatina.... di grano! E poi le zucchine, melanzane e peperoni arrostiti e tocco di olio di peperone bruciato.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Ingredienti per 8 persone

Grano Chirico 300 g
Peperone 200 g
Zucchine 200 g
Melanzane 200 g
Olio e.v.o. q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Lavare il grano e sgranarlo.

Lavare e mondare zucchine e melanzane; arrostitire il tutto e poi tagliare a brunoise.

Arrostitire i peperoni e pelarli.

Con le pelli del peperone preparare l'olio bruciato alle bucce sommergendole d'olio e pastorizzarle a 65°C per 30 minuti.

Condire il tutto come un' insalatina e servire.